

«УТВЕРЖДЕНО»

Заведующим

МБДОУ «Детский сад 40»

Е.В. Лукьяненко

«__» _____ 2023 г.

Ежедневное меню основного питания

18 09 2023 г

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет.

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 12 часов, 5 дней.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | | Энергетическая ценность | |
|---------------------------------|----------------------------|-----------|---------|-------------------------|------------------|
| | | 2-3 года | 3-7 лет | 2-3 года | 3-7 лет |
| Завтрак | Макаронные изделия с сыром | 130 | 150 | 150 | 180,66 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 35 | 57 | 66,5 |
| | Масло сливочное | 5 | 7 | 35,43 | 49,6 |
| | Чай с сахаром | 150 | 180 | 52,4 | 64 |
| | Киви | 80 | 80 | 38,4 | 37,4 |
| Итого за завтрак: | | | | 333,23 | 398,16 |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 100 | 100 | 42 | 42 |
| | | | | | |
| Итого за второй завтрак: | | | | 42 | 42 |
| Обед | Суп рыбный с пшеном | 165 | 200 | 105,7 | 140,93 |
| | Котлета мясная соус | 50 | 65 | 84,2 | 106,5 |
| | Гречка отварная | 110 | 130 | 193,83 | 231,98 |
| | Хлеб рж-пшеничный | 50 | 50 | 101,5 | 101,5 |
| | Компот из кураги | 150 | 180 | 62,7 | 75,24 |
| | | | | | |
| Итого за обед: | | | | 547,93 | 656,15 |
| Полдник | | | | | |
| | Биокефир | 190 | 190 | 68,4 | 68,4 |
| | Печенье | 36 | 36 | 130,07 | 130,07 |
| Итого за полдник: | | | | 198,47 | 198,47 |
| Ужин | Биточек из рыбы соус | 60 | 65 | 101,2 | 147,3 |
| | Рис отварной | 110 | 130 | 146,1 | 160,71 |
| | Чай с лимоном | 200 | 200 | 34,6 | 40,1 |
| | Хлеб пшеничный | 47 | 47 | 89,3 | 89,3 |
| Итого за ужин: | | | | 371,2 | 437,41 |
| Итого за день: | | | | 1.466.430 | 1.732,190 |